gustos.ro
Carte de bucate

30 DE SALATE SANATOASE

Cuprins

Salatele – porţia noastră de sănătate....6
Salata de fennel cu sos picant de avocado....7
Salata de quinoa cu cirese confiate si fistic....8
Salata de Creveti in Crusta de Susan cu sos Cogniac....9
Salata mediteraneeana cu sardine....10
Salata de sfecla cu branza de vaci....11
Salata cu fasole galbena pastai, rubarba, migdale si rucola....12
Salata Caesar....13
Salata de orez cu legume....14
Salata de castraveti cu mentă şi Feta....15
Salata mexicana cu avocado si ton....16
Salata de pui cu ardei copti....17
Salata calda de cartofi noi cu baby spanac si sunca....18
Salata de ruccola cu piersici, prosciutto si Grana Padano....19
Salata de ton cu fusilli....20
Salata turceasca de rosii si ardei gras....21
Salata de paste cu piept de pui si mango....22
Salată de ton cu năut....23
Salata de pui cu prune si cuscus....24
Salata chinezeasca....25
Salata de ton cu masline....26
Salata libaneza Tabouleh....27
Salata ruseasca....28
Salata de cartofi....29
Salata de vinete....30
Salata de spanac cu branza de capra, capsuni si smochine....31
Salata de leurda cu fasole rosie si porumb....32
Salata disociata de fructe....33
Salata de fructe cu serbet lamaie si busuioc....34
Salata de pepene rosu cu telemea marinata....35
Salata de fructe in coaja de ananas....36

Salatele - porţia noastră de sănătate

Sunt foarte multe motive pentru care ne plac salatele: sunt uşor de făcut, sunt bogate în vitamine şi lasă loc imaginaţiei. Combinaţiile în care le putem pregăti sunt infinite şi ţin de gusturile fiecăruia. Şi unde mai pui că au foarte puţine calorii?

Salatele aduc organismului aportul necesar de vitamine, minerale, nutrienti si fibre. Ele sunt ideale atat pentru un picnic la iarba verde, cat si pentru o cina usoara si rapida acasa. Pot fi consumate fie simple, fie alaturi de preparate la gratar.

Fie ca optati pentru salate cu legume (de cruditati), salate cu carne, salate cu peste sau salate cu oua veti vedea efectele benefice pe care acestea le au asupra organismului.

Am strâns în acest ebook cele mai bune reţete de salate. O să găsiţi reţete „clasice”, reţete exotice sau reţete inventate de membri comunităţii noastre, dar noi garantăm pentru toate. Sunt excelente! Ne-am gândit şi la desert şi am ales şi câteva salate de fructe, ideale pentru zilele de vară care ne aşteaptă.

Vă invităm la un experiment: luna aceasta mâncăm o salată pe zi! În paginile următoare o să găsiţi 30 de idei minunate! Ce ziceţi?

Cu drag,
Echipa Gustos.ro

Salata de fennel cu sos picant de avocado

Timp de preparare:

15 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:

Salata
3 bucati fennel taiat felii subtiri
2 morcovi taiati cu Feliator legume orizontal
2 linguri ulei de migdale presat la rece
sare de Himalaya dupa gust
Se amesteca.
Sos
2 linguri mustar raw
1 avocado taiat cubulete
1 lamaie, zeama
5 linguri ulei de migdale presat la rece
sare de Himalaya dupa gust
piper dupa gust

Mod de preparare:

Amestecam ingrediente pentru sos in robotul cu lama in S dupa care adaugam sosul peste salata de fennel.

Autor: Doina Oprea

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata de quinoa cu cirese confiate si fistic

Ingrediente:

200 g quinoa crudă
60 ml ulei de măsline
o ceapă mică, tocată fin
400 ml apă
80 ml vin alb
un praf de sare
un praf de piper
sucul de la jumătate de lămâie
80 g cireşe confiate, tocate mărunt
80 g fistic
câteva frunte de mentă proaspătă, tocată mărunt
câteva frunze de pătrunjel proaspăt, tocat mărunt

Mod de preparare:

Se spală şi se scurg boabele de quinoa. Se încălzeşte o lingură de ulei de măsline într-o tigaie la foc mediu. Se adaugă ceapa tocată şi se călește 2 minute. Se adaugă apa, vinul şi sarea în tigaie. Când amestecul începe să fiarbă, se adaugă quinoa. Tigaia se acoperă, focul se micşorează şi se gătește timp de 15 minute, până când quiona absoarbe apa. Se lasă să se răcească.
Într-un vas pentru salată se amestecă bine o lingură de ulei de măsline, sucul de lămâie şi piperul. Se adaugă quinoa, cireşele şi restul ingredientelor şi se amestecă.

Poftă bună!

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata de Creveti in Crusta de Susan cu sos Cogniac

Timp de preparare:
25 minute (complexitate redusa)
Ingrediente:
creveti Black Tiger marimea 18-20 3-4 buc
seminte de susan 0,05g
pesmet japonez 0,10g
faina 0,010
ou 1 buc
usturoi 1 buc
sare, piper
salata ruccolla 0,10g
salata lollo biando 0,15g
slata radichio 0,15g
salata iceberg 0,20g
castraveti 0,15g
rosii cherry 0,40g
maioneza 0,15g
ketchup0,15g
cogniac,0,15 ml
Mod de preparare:
Creveti se decorticheaza si se spala din abundenta.(decorticare: se desface carapacea incepand de la cap spre coada lasand ultimul rand ca sa mentina coada pe crevete, se cresteaza usor cu un cutit pe spate si se inlatura partea neagra din interior clatind cu apa rece) Se pregateste faina, oul batut si amestecul de seminte de susan amestecat cu pesmetul japonez pentru procesul de pane. Crevetele se sareaza si se aromatizeaza cu usturoi pisat. Se tine de coada si cap si se aseaza in stratul de faina urmand in oul batut si la sfarsit in pane mixul obtinut. Se prajesc creveti in ulei la foc mediu pana devine aurie crusta de pane. Salatele se spala cu apa rece, ideal este procesul de spalarea salatei sa fie mai indelungat si bine strecurat si uscat. Se rup bucatele, in nici un caz taiate cu cutitul, evitand astfel oxidarea. Se asezoneaza preparatul cu un sos de cogniac (calypso) preparat din cogniac flambat pe foc iute in tigaie, lasat la racit si doar amestecat cu cantitatile de maioneza si ketchup.
Autor: LASZLO

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata mediteraneeana cu sardine

Timp de preparare:
1 ora (complexitate redusa)

Ingrediente:
frunze de salata
masline negre, taiate grosier
1 lingura de capere,scurse
2 conserve de sardine in sos tomat,scurse(sosul se pastreaza)
1 lingura ulei de masline
1 lingura zeama de lamaie
optional,samburi de rodie

Mod de preparare:
Se impart frunzele de salata in 4 farfurii,apoi se adauga maslinele si caperele.Se rup in bucati mai mari sardinele si se pun in salata.
Se amesteca sosul de tomate cu uleiul si otetul,apoi se presara peste salata.

Pentru mai multa culoare si gust imprastiati samburi de rodie!

Puteti sa puneti salata intre doua felii de bagheta,pentru un pranz gustos.

Pofta buna!

Autor: Adina

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata de sfecla cu branza de vaci

Timp de preparare:
40 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
2 sfecle rosii (coapte
fierte - cum va plac)
cateva fire de busuioc
100 gr branza de vaci
100 gr telemea de vaca
1/2 lingurita fulgi de chilli
1 lingura otet balsamic
4 linguri ulei de masline
sare
1/2 lingurita cimbru
sucul de la o jumatate de lamaie

Mod de preparare:
Taiem sfecla felii. si o punem intr-un castron. Adaugam 2 linguri ulei de masline, otetul balsamic, busuiocul taiat marunt si sarea. O lasam la marinat 30 de minute amestecand din cand in cand.
Intre timp punem branza intr-un blender cu uleiul de masline si cu cimbrul. Mixam bine si nu adaugam sare decat daca este necesar. Adaugam sucul de lamaie.
Pe un platou aranjam feliile de sfecla si le acoperim cu dressingul de branza. Presaram fulgi de chili si servim.

Autor: My Fancy Cake

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata cu fasole galbena pastai, rubarba, migdale si rucola

Timp de preparare:

20 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:

250 gr fasole galbena pastai
1 tija de rubarba, feliata subtire
50 gr migdale decojite
125 gr rucola
sucul de la 1 portocala
3-4 linguri ulei de masline cu aroma de lamaie
sare de mare, dupa gust
20 bilute de mozzarella (150 gr)

Mod de preparare:

Pune fasolea la fiert in apa cu sare apoi scurge-o.Prajeste migdalele intr-o tigaie fara grasime pana cand s-au rumenit usor. Pentru dressing, amesteca sucul de portocala cu uleiul de masline si sare de mare.
Intr-un vas amesteca fasolea cu feliile de rubarba, migdalele prajite, rucola si dressing.Presara bilutele de mozzarella si amesteca usor apoi serveste.

Autor: Dachman Laura

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata Caesar

Timp de preparare:
1 ora (complexitate medie)
Ingrediente:
1 piept de pui dezosat
1 salata Eisberg
4 felii de paine, 1 ou
1 lingurita de mustar
4 catei de usturoi
150 gr parmezan
4 fileuri ansoa
1/2 ceasca ulei de masline
sucul de la 1/2 lamaie
sare, piper
Mod de preparare:
Taiem pieptul de pui in felii inguste, le condimentam cu sare si piper si le prajim intr-o tigaie neaderenta, fara adaos de grasime.
Separat, incingem 2-3 linguri ulei de masline in care aruncam feliile de paine taiate cubulete. Cand sunt rumenite le aromatizam cu 2 catei de usturoi zdrobiti si cu 50 gr de parmezan.
Pentru sosul Caesar punem la fiert 1 ou timp de 2-3 minute, dupa care il plonjam in apa rece. Il curatam si punem galbenusul intr-un blender. Peste galbenus mai adaugam mustarul, feliile de ansoa, parmezanul, 2 catei de usturoi, sucul de lamaie, uleiul de masline, sare si piper. Mixam toate ingredientele bine si obtinem un sos gustos.
Pe un platou aranjam frunzele de salata, feliile de piept de pui, crutoanele si sosul Caesar.
Autor: My Fancy Cake

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata de orez cu legume

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
Pentru 3 portii:
100 grame orez cu bob lung fiert,obtinut din orez prefiert sau normal,depinde cit timp aveti la dispozitie,important ca orezul sa fie"bob cu bob",
1/2 castravete,taiat felii fine,
1 ardei gras rosu,taiat cuburi,
1 cutie de boabe dulci de porumb,din conserva,
1 lingura de capere murate,desarate intr-un pahar cu apa rece cu 10 minute inainte si clatite,scurse,
1 buchet mic de patrunjel,tocat,
1 lingura de mustar boabe,
2 linguri ulei de masline,
1 ceapa mica,taiata julien,
sare,piper,dupa gust.

Mod de preparare:
Mai intii amestecam bine mustarul boabe cu uleiul de masline,obtinem o pasta precum maioneza. Amestecam legumele taiate si boabele cu orezul, adaugam aceasta pasta, omogenizam, asezonam cu sare, piper, adaugam si patrunjelul tocat. Lasam aromele sa se intrepatrunda circa 15 minute si servim.
Nota: la asezonarea cu sare vom tine seama si de sarea restanta in capere!
Autor: simonahaliga

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata de castraveti cu mentă şi Feta

Timp de preparare:

5 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:

castraveti curatati de coaja, taiati felii subtiri
1/4 ceapa rosie, taiata în felii de 1 centimetru lungime, pestisori
2 sau 3 ridichi rosii, taiate felii subtiri
10 frunze de menta proaspeta, taiate felii
otet alb
ulei de masline
branza Feta
sare si piper

Mod de preparare:

Intr-ul bol se amesteca impreuna feliile de castravete, ceapa, ridiche si menta, cu putin otet si ulei de masline, sare si piper dupa gust. Inainte de servire se presara deasupra branza feta taiata cuburi. Usoara si racoritoare. Pofta buna

Autor: MIHAILA ANCUTA ILEANA

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata mexicana cu avocado si ton

Timp de preparare:
40 minute (complexitate redusa)

Ingrediente pentru 4 portii:
2 conserve de ton,bucati,in suc propriu
1-2 avocado copti
2 rosii mari
1 ardei gras rosu
300 g fasole rosie fiarta
300 g boabe de porumb dulce
zeama de la o lamaie/lime
patrunjel
sare si piper
cativa stropi de ulei de masline

Mod de preparare:
Intr-un bol mare adaugam rosiile,ardeiul spalate si taiate cuburi.
Avocado se curata, se taie fasii lungi si se stropeste cu zeama de lamaie;se adauga in bol.
Amestecam ingredientele din bol cu fasolea.porumbul,patrunjel tocat marunt si tonul scurs de zeama.
Asezonam cu sare, piper si zeama de lamaie.Daca folositi lime,razuiti coaja si presarati peste salata,la sfarsit.
Stropim putin ulei de masline si servim.

Autor: Adina

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata de pui cu ardei copti

Timp de preparare:
20 minute (complexitate redusa)
Ingrediente:
Ingrediente pentru 3-4 portii:
700 gr piept de pui taiat cubulete
3-4 linguri de masline negre, sarate
3 ardei copti (la borcan, in otet)
1 ardei gras mic si rosu
10 rosii cherry
o ceapa mica
2 felii groase de branza feta
jumatate de lingura de busuioc uscat (ori verde si tocat marunt)
sare, piper
paine prajita
Mod de preparare:
Bucatelele de pui se pun in tigaia incinsa si se prajesc 10-15 min, pana devin rumene. In rastimpul asta, ceapa o tai solzisori, ardeii copti ii cureti de samburi sii ii tai cubulete, la fel si ardeiul gras si branza. Rosiile le tai pe din doua.
Cand carnea e facuta, o lasi sa se raceasca, apoi pui toate ingredientele intr-un bol si amesteci. Condimentezi dupa gust. Eu n-am mai simtit nevoia decat de foarte putina sare (branza si maslinele erau oricum sarate) si nici de otet, fiindca se simtea numai cat trebuie cel de la ardeii copti, dar am pus busuioc, ador busuiocul! Servesti cu paine prajita. Pofta buna!

Autor: Dulceata_de_trandafiri

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata calda de cartofi noi cu baby spanac si sunca

Timp de preparare:
50 minute (complexitate redusa)
Ingrediente:
500g cartofi noi injumatatiti
2 linguri ulei masline
2 cepe rosii taiate in 6
4 felii sunca taiata bucati mari
140g ciuperci feliate
O lingura mustar boabe
O lingura otet din vin rosu
100g frunze baby spanac
85g branza cremoasa de mucegai
Mod de preparare:
Se incinge cuptorul la 220 grade. Se asaza cartofii intr-o tava si se freaca cu o lingura de ulei si putina sare. Se coc 20 de minute, apoi se adauga bucatile de ceapa si se amesteca bine. Se mai lasa la cuptor inca 20 de minute pana ce cartofii capata o culoare aurie iar ceapa se inmoaie si se caramelizeaza. Verificati des sa nu se arda. Se scot si se lasa sa se racoreasca.
Se incinge o tigaie si se soteaza sunca pana devine crocanta. Se adauga ciupercile si se lasa 5 minute pana se inmoaie.
Se prepara sosul. Se amesteca un strop de apa cu mustarul, otetul si lingura de ulei. Se pune intr-un bol mare cartofii, ceapa, sunca, ciupercile, spanacul si se toarna sosul. Se presara branza. Puteti sa scoateti ceapa caramelizata prea tare (arsa) si sa puneti o ceapa rosie taiata felii.
Autor: Eileen

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata de ruccola cu piersici, prosciutto si Grana Padano

Timp de preparare:
15 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:

1 conserva (800 gr) piersici, scurse
150 gr ruccola
2 linguri ulei de masline cu aroma de lamaie
1 lingurita miere
4 felii subtiri de prosciutto, rupte in bucati
2 linguri samburi de pin, usor prajiti
50 gr Grana Padano, ras

Mod de preparare:

Se incinge o tigaie tip gratar la foc potrivit.Se aseaza caisele in tigaie si se prajesc cateva minute pana cand s-au rumenit usor.

Intr-un vas, se pun frunzele de ruccola.Se adauga caisele prajite apoi feliate gros.Se amesteca usor.Se stropeste totul cu 1 lingura ulei de masline si 1 lingurita miere.Se amesteca si se rastoarna intr-o farfurie de servire.Se aseaza deasupra feliile de prosciutto.Se amesteca usor iar in final se presara salata cu samburii de pin, 1 lingura ulei de masline ramas si Grana Padano.

Autor: Dachman Laura

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata de ton cu fusilli

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)
Ingrediente:
Ingrediente pentru 6 portii:
400 gr fusilli
400 gr ton din conserva, in ulei
250 gr fasole verde (conserva)
250 gr fasole alba (am folosit din cea rosie, din conserva)
250 ml iaurt natural Campina (si inca pe atat pentru servire)
sucul de o jumatate de lamaie
o ceapa potrivita
patrunjel tocat
sare
Mod de preparare:
Pastele le fierbi ca-n indicatiile de pe pachet, adaugand fasolea verde in ultimele 5-7 minute de fierbere. Concomitent, intr-o alta oala fierbi tot atata timp cat pastele fasolea alba. Pastele cu fasolea verde se clatesc, se scurg si se lasa sa se raceasca.
Procedezi la fel si cu fasolea alba. O scurgi, clatesti si racesti. Apoi o amesteci cu iaurtul, putin ulei din conserva de ton, zeama de lamaie, putina sare. Adaugi pastele, tonul maruntit, fasolea verde, ceapa taiata solzisori si amesteci bine, cu grija sa nu pasezi compozitia. Deasupra presari patrunjel tocat. La masa poti pune alaturi un bol cu iaurt din care fiecare sa se serveasca cat doreste si jumatati de lamaie.
Autor: Dulceata_de_trandafiri

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata turceasca de rosii si ardei gras

Timp de preparare:
5 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:

2 rosii mari
Un ardei gras rosu
O ceapa rosie
O lingura piure de rosii sau bulion
O ligura ulei masline
O lingura otet din vin rosu
O lingura patrunjel tocat
O jumatate lingurita coriandru tocat
O jumatate lingurita paprika

Mod de preparare:

Puneti toate ingrediente la robot, adaugati sare si piper si lasati cateva secunde pana toate ingrediente sunt tocate marunt. Dati la frigider inainte de servire.

Autor: Eileen

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata de paste cu piept de pui si mango

Timp de preparare:
1 ora (complexitate redusa)
Ingrediente:
300 g paste penne rigate
1 piept de pui (500 g)
2 lime (lamai verzi)
1 salata iceberg
1 fruct mango
1 ardei rosu gras
1 ardei iute verde
2 cepe verzi
patrunjel
ulei de masline
sare si piper proaspat macinat, amestec(rosu,alb,negru,verde)
Mod de preparare:
Pieptul de pui spalat,uscat si asezonat cu sare si piper mix se pune la fript(prajit) intr-o tigaie de teflon in cateva linguri de ulei de masline,la foc mediu.Se frige pe ambele parti cateva minute.
Pastele se fierb al dente in apa cu sare si un strop de ulei.Se scurg si se trec prin jet de apa rece.
Intr-un bol mare adaugam salata iceberg, ceapa verde si ardeii taiati in fasii subtiri, oblice.
Mango se taie in doua pe lung ,pe langa sambure,se cresteaza fructul in patratele si cu ajutorul unui cutit ascutit decupam cubuletele pe care le punem in bol.
Pieptul de pui se taie fasii iar patrunjelul se toaca marunt;le adaugam si pe ele in bolul mare.
Preparam un dressing din zeama de lime (daca lime-ul nu are suficienta zeama apelati la o lamaie mare zemoasa), ulei de masline extravirgin (cam 100 ml.),sare si piper mix.Amestecam si adaugam jumatate din el peste paste si le amestecam usor, iar jumatate peste legume si piept,in bol.
Pastele asezonate le amestecam usor cu legumele din bol.
Dupa gust, mai putem adauga sare,piper,ulei de masline sau zeama de lime.
Autor: Adina

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salată de ton cu năut

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:

salată verde
o cană de năut din conservă
o conservă de ton
2-3 castraveți murați
un ardei capia sau gogoșar murat
sare, piper

Mod de preparare:

Castraveții și ardeiul capia se toacă mărunt, se amestecă cu tonul și năutul (le-am scurs în prealabil), se sărează și se piperează după gust și se servește cu salată verde. Se poate adăuga ceapă verde și pătrunjel verde.
Simplu, nu?

Autor: Pur_si_simplu_papa_bun

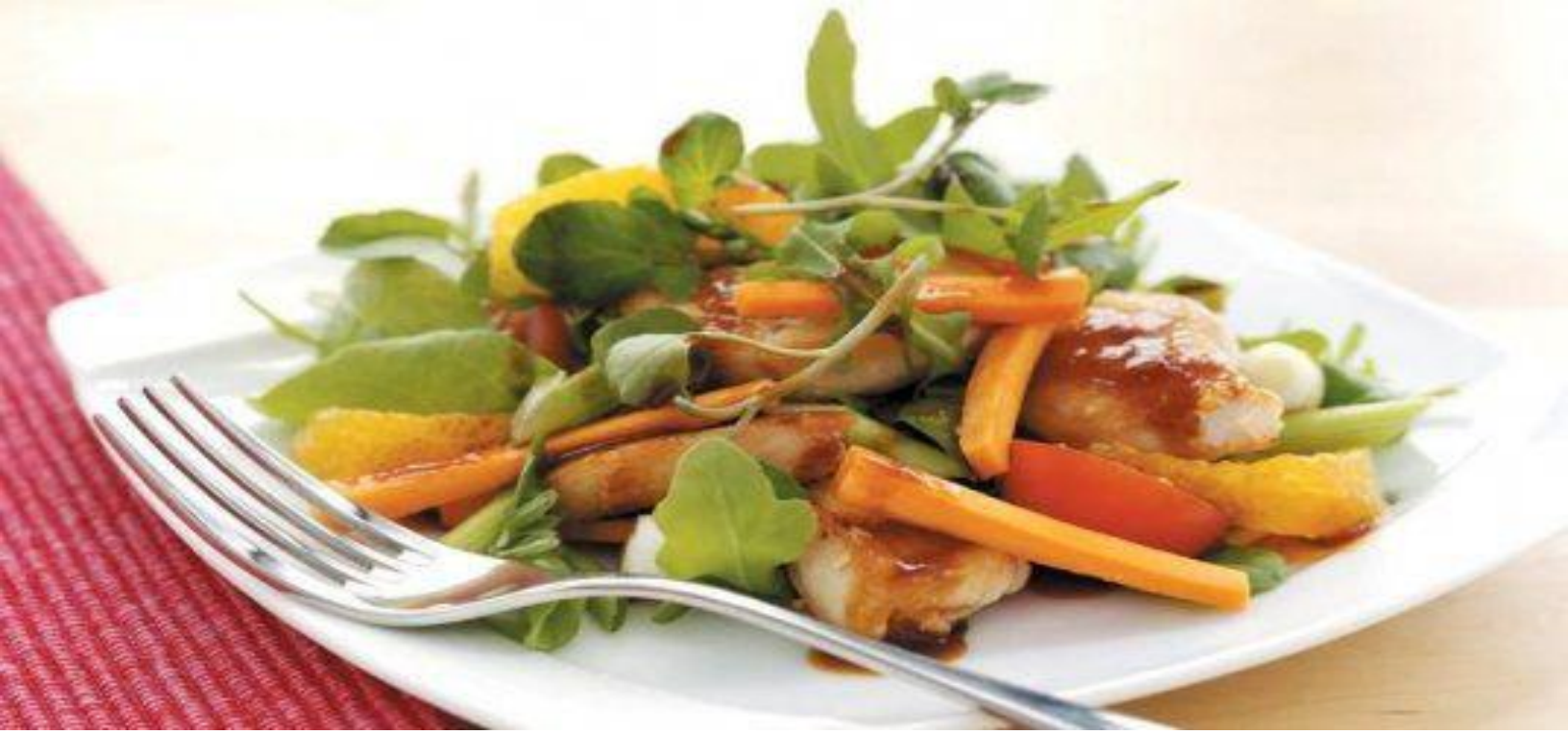
Salata de pui cu prune si cuscus

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
200 gr cuscus
200 gr pirpt de pui
2 rosii potrivite
6-8 prune
1 ceapa rosie mica
6 linguri ulei de masline
4 linguri suc de lamaie
sare, piper dupa gust

Mod de preparare:
In primul rand puneti cuscusul la fiert intr-o cratita cu apa si fierbeti-l conform instructiunilor de pe ambalaj. Lasati apoi la scurs, dupa ce l-ati dat printr-un jet, doua, de apa rece. Amestecati uleiul de masline cu sucul de lamaie si cand cuscusul este putin racit, amestecati-l cu acesta. Lasati apoi sa se raceasca complet.
Pieptul de pui, fara piele si os, se va fierbe, dupa care il vom taia in fasii (cand este racit, evident!).
Prunele le spalati, le scoateti sanburii si le taiati felii. Rosiile, spalate se vor taia si ele felii, la fel si ceapa rosie.
Amestecati apoi rosiile, prunele, pieptul de pui, ceapa, fara sa le striviti, turnati cuscusul si amestecati de doua trei ori cu grija. Potriviti apoi de sare si piper, dupa gustul fiecaruia si serviti cu incredere.
Autor: alice_albinutza

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE



Salata chinezeasca

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:

230 g paste
3 linguri sos de soia
2 linguri otet de orez
1 lingura ulei de susan
3/4 lingurita zahar
3/4 lingurita ghimbir
1/4 lingurita sare
320 g piept de pui fiert, taiat bucatele
2 morcovi taiati
1 ardei rosu, taiat felii
2 cepe, feliate

Mod de preparare:

Pastele se fierb conform instructiunilor de pe pachet.
Intre timp, amestecati sosul de soia, otetul, uleiul, zaharul, ghimbirul si sarea intr-un castron. Se adauga bucatelele de pui, morcovii, ardeii, ceapa si pastele.

Autor: marcela

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata de ton cu masline

Timp de preparare:
10 minute (complexitate redusa)
Ingrediente:
O conserva de ton
O ceapa verde
Un sfert ceapa rosie
Un castravete murat
O lingura mustar
4 linguri ulei masline
2 linguri suc lamaie
O lingura marar tocat
O lingura patrunjel tocat
Sare, piper
4 linguri porumb din conserva
10 masline umplute cu migdale sau ardei
Grisine sau crackers
Salata verde
Mod de preparare:
Scurgeti conserva de ton. Taiati ceapa verde si ceapa rosie rondele. Tocati verdeata marunt. Taiati cubulete castravetele. Dati toate ingredientele la robot, pana la sare si piper inclusiv.
Taiati salata marunt si puneti-o intr-un bol. Puneti apoi pasta de ton si langa adaugati porumbul si maslinele taiate rondele.

Autor: Eileen

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata libaneza Tabouleh

Timp de preparare:
20 minute (complexitate redusa)
Ingrediente:
2 legaturi patrunjel proaspat
3 rosii
1 legatura ceapa verde
zeama de lamaie
50g boulgour-grau fiert si uscat
2 linguri ulei de masline
sare dupa gust
menta
Mod de preparare:
Bulgurul se obtine din grau fiert, uscat in cuptor si apoi sfaramat. Se foloseste ca ingredient principal la prepararea unor feluri de mancare precum supe sau pilafuri. Bulgurul se gaseste in special in magazinele si macelariile arabesti, dar si in unele supermarketuri.
Inainte de a pregati aceasta salata, trebuie sa pregatit bulgurul. Se pune la fiert 400ml apa cu putina sare, apoi se adauga graul si se lasa la fiert timp de 7-8 minute. Se ia de pe foc si se lasa sa se umfle 5 minte acoperit cu un capac. Apoi se lasa sa se raceasca bine. Cat timp se raceste, se spala bine patrunjelul si ceapa, care apoi se taie foarte fin. Rosiile se spala si se taie marunt, in cubulete mici. Cand bulgurul s-a racit suficient, se scurge excesul de apa foarte bine. Se aseaza toate ingredientele intr-un bol, adaugam uleiul de masline si sucul de lamaie si potrivim de sare, apoi adaugam si putina menta proaspat tocata. Salata tabouleh merge de minune cu lipie libaneza, humus, si preparate din carne la gratar.
Autor: Varadi Silvia

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata ruseasca

Timp de preparare:
20 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
5 cartofi medii fierti in coaja
5 morcovi fierti
200 g mazare fiarta (sau din conserva)
6 -8 castraveti murati
6 linguri maioneza
2 oua fierte de consistenta tare
1 ou fiert (tare) pentru decor
sare
piper
1/2 lingurita ulei maslinme
1/2 lingurita otet

Mod de preparare:
Cartofii si morcovii fierti si raciti ii taiem cubulete. La fel vom proceda cu castravetii murati si cele 2 oua.
Le punem pe toate intr-un castron, le condimentam cu sare, piper, ulei masline si otet, apoi le amestecam cu 4 linguri de maioneza.
Lasam salata la frigider pentru minim o ora astfel si aromele sa se vor intrepatrunda mai bine. Dupa o ora o decoram cu restul de maioneza si ou fiert. Putem folosi si alte legume pe care le-am pus in salata pentru acest lucru.

Autor: www.divainbucatarie.ro

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata de cartofi

Timp de preparare:
20 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
aprox. 300 gr cartofi noi
4 linguri de maioneza
2 linguri de mustar
2 legaturi de ceapa verde sau usturoi verde sau cateva fire de chives (ceapa verde pitica, cu o aroma intre usturoi si ceapa)
sare dupa gust

Mod de preparare:
Dupa un gratar copios, sa ne dregem cu o salata de cartofi noi. Desi, la o adica, sunt sigura ca se potrivesc si-n tandem :).
Cum salata de cruditati este una dintre preferatele mele, ma bucur ca si cartofii sunt atat de gustosi in combinatie cu maioneza. Ideal preparata in casa ;) !
Cartofii se curata, se taie in doua si se pun la fiert 15-20 min., pana cand se pot strapunge usor cu o furculita. Se racoresc si se scurg intr-o sita.
Separat, se amesteca maioneza cu mustarul si ceapa (sau usturoi, sau fire de chives) tocata marunt. Cartofii ii pui in bolul in care-i servesti si torni sosul peste ei. Amesteci usor si servesti fie ca salata, fie ca garnitura. Pofta buna!

Autor: Dulceata_de_trandafiri

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata de vinete

Timp de preparare:
3 ore si 10 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:

O vanata mare
1 ceapa
1 dovlecel
3 lingurite maioneza
Zeama de la o jumatate lamaie
O lingura de patrunjel tocat marunt
1 lingura ulei masline
1 usturoi pisat
Sare

Mod de preparare:

Se coace vanata pe plita, se curata cand se raceste un pic apoi se pune pe un fund inclinat pentru a se scurge zeama timp de 2-3 ore.
Se toaca vanata si se pune in blender, se mixeaza usor cu uleiul timp de 3 minute.
Se fierbe dovlecelul, se scurge bine apoi se toaca si se adauga in blender.
Se adauga ceapa si usturoiul si se amesteca 2 minute.
Se adauga zeama de lamaie. Apoi maioneza, sarea si patrunjelul. Se mixeaza iar 3 minute.
Se serveste rece alaturi de rosii.

Autor: Eileen

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata de spanac cu branza de capra, capsuni si smochine

Timp de preparare:
10 minute (complexitate redusa)
Ingrediente:
Pentru doua portii aveti nevoie de:
100 g frunze de spanac proaspat
80 g branza de capra
60 g capsuni
60 g smochine deshidratate
o lingurita seminte de susan prajite
Pentru dressing :
6 linguri ulei de masline extravirgin
2 linguri de suc de lamaie
o lingurita de miere de albine
o lingurita de mustar frantuzesc
sare si piper dupa gust
Mod de preparare:
In primul rand frunzele de spanac trebuie sa fie spalate in apa cat mai rece si apoi uscate foarte bine. Apoi se taie capsunile si smochinele felii subtiri si se adauga la salata de spanac impreuna cu branza de capra.
Pentru dressing se combina toate ingredientele si se condimenteaza cu sare si piper dupa gust.
Se serveste cu seminte prajite de susan.

Autor: Nicholas

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata de leurda cu fasole rosie si porumb

Timp de preparare:
10 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:

1 mana frunze de leurda
2 linguri boabe fasole rosie din conserva
2 linguri boabe porumb din conserva
2 fire de ceapa verde
2 ridichi
sare dupa gust
1 lingura ulei
otet de mere cu miere.

Mod de preparare:

Spalam bine frunzele de leurda, le scurgem de apa, le punem intrun bol, adaugam boabele de fasole rosie, cele de porumb, ceapa verde si ridichile spalate si taiate, potrivim gustul de sare, adaugam uleiul, punem otet dupa gust, amestecam usor ingredientele si salata este gata, se serveste ca atare.

Autor: burdulea maria elena

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata disociata de fructe

Timp de preparare:
15 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:

Un ananas
4 kiwi
O portocala
Un grapefruit
O lamaie pentru suc
5 mere mici eco de gradina!
Un avocado
Stafide

Mod de preparare:
Dupa plac, aranjati pe doua platouri fructele taiate in bucati mari. Ananasul se va curata iar interiorul tare in forma de cerc, se va elimina foarte usor la fiecare rondea taiata subtire. Daca nu aveti forma speciala pentru taiat, folositi un capac de plastic de la o sticla de apa. Marimea acestuia este identica cu cea a miezului ananasului.
Foarte important: stoarceti lamaia iar sucul trebuie turnat peste bucatile de mere, avand rol antioxidant (nu se mai innegresc).
Eu am folosit betigase de lemn pentru frigarui pentru a obtine un efect vizual deosebit.

Autor: Ratatouille

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata de fructe cu serbet lamaie si busuioc

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
o jumatate de pepene galben
2 piersici
o banana
o portocala mare sau doua mai potrivite
200 gr zmeura
cateva coaceze negre
2-3 linguri coniac
pentru serbet:
50 ml apa
150 gr zahar
sucul de la 1 1/2 lamaie
o mana de frunze de busuioc

Mod de preparare:
Initial tinem fructele la rece, minim o ora. Spalam fructele, le curatam de coaja, scoatem simburii - acolo unde este nevoie. Intr-un bol marea, salatiera sau ce mai aveti prin casa, punem pepnele taiat cubulete, banana taiata rondele, portocala taiata feliute mici, piersicile taite felii, cateva bobite de coacaze neagra/rosie si zmeura. dam la rece pentru macar o jumatate de ora.
Serbetul il facem cam asa: intr-o craticioara punem la fiert 50 ml apa, dupa care tragem de pe foc si punem frunzele de busuioc, la infuzat pentru 10-15 minute. Filtram apoi apa, adaugam sucul de la 1 1/2 lamaie si punem la fiert pina obtinem un sirop bine inchegat. Eu l-am lasat putin mai mult la fiert si a devenit mai tarisor, dar ce conteaza?! Gustul este minunat! Scoatem fructele din frigider, stropim cu coniac si adaugam la fiecare portie cite o lingura de serbet.

Autor: alice_albinutza

Salata de pepene rosu cu telemea marinata

Timp de preparare:
12 ore si 10 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:

200 gr telemea Hochland simpla
crengute de oregano verde
coaja de portocala rasa
piper negru proaspat macinat
ulei de masline extra virgin
otet balsamic
2 felii de pepene rosu rece
frunze de busuioc ptr decor

Mod de preparare:

Se taie telemeaua in cubulete si se pune la marinat cu oregano,coaja de portocala rasa marunt,piperul,sarea si uleiul de masline extra virgin.
Se da la frigider peste noapte.
Se taie pepenele rosu in cubulete si se amesteca usor cu telemeaua marinata.
Se adauga otet balsamic si se decoreaza cu frunza de busuioc.

Autor: mitinita

gustos.ro Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE

Salata de fructe in coaja de ananas

Timp de preparare:
30 minute (complexitate medie)
Ingrediente:
fruct de ananas de marimea unui bol pentru desert, bine copt si proaspat (in functie de numarul de invitati alegeti si cate fructe de ananas doriti)
sucul de la o lamaie
3 linguri de sirop natural din orez brun sau de artar
alternativ puteti folosi si zahar brun
fructe exotice, la alegere, miezul ananasului, papaya, mango, kiwi, pepene galben si/sau verde, banane;
Mod de preparare:
Indepartati pielita de pe toate fructele alese si taiati toate fructele in cubulete mici; atentie: ananasul este bine sa fie scobit cu atentie pentru a pastra cat mai mult din miezul sau pentru salata
Puneti toate fructele taiate intr-un vas larg si inalt;
Separat amestecati sucul de lamaie si siropul sau zaharul brun;
Turnati amestecul de suc de lamaie si
Gustati putin si vedeti daca mai este nevoie de sirop sau de zahar; nu va temeti ca zaharul nu se va dizolva bine intrucat acidul din fructe va face aceasta treaba multumitor;
Umpleti ananasul scobit artistic cu salata de fructe si plasati fiecare portie pe un vas special pentru ca, de multe ori, siropul si sucul fructelor se poate prelinge prin coaja ananasului;
Puteti adauga pe deasupra cate o lingura/portie din siropul care va ramane pe fundul recipientului unde ati pregatit salata de fructe, frisca, inghetata si chiar iaurt dulce fortificat cu vitamine;
Inainte de a fi servita, salata poate fi tinuta la frigider, dar nu o puneti inca in coaja de ananas ci pastrati-o si pe aceasta la rece pana ce se poate servi.
Pofta buna!
Autor: Andreea

gustos.ro
Carte de bucate
30 DE SALATE SANATOASE